



令和8年1月8日 浦和大里小学校 保健室

# あけましておめでとうございます



みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ♪



## きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お早起きができましたか？	むらさき	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
	2	あさ朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ外遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6	よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



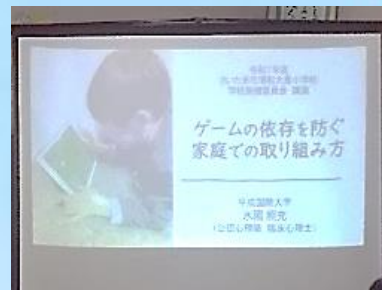
**すこやか委員会（学校保健委員会）を開催しました！**

12月15日（月）に、平成国際大学教授の水國照光先生をお招きし、「ゲームの依存を防ぐ、家庭での取り組み方」をテーマにご講演いただきました。

まず、保健委員会の児童による、メディアコントロールについての発表がありました。夏休み健康カレンダーの

結果を見て、メディア利用時間を減らすための取り組みを考えました。保健室前に保健委員が考えた「メディア以外のおすすめ」が掲示されていますので、ぜひご覧ください。当日も堂々とした姿勢で、上手に発表することができました。皆さんお疲れさまでした。

水國先生からは、ゲームの基礎知識、ゲーム依存について、家庭でのルールと回復の3つの柱から詳しくお話していただきました。子どもが楽しんでいるゲームの内容を理解し、親子でコミュニケーションをとって家庭内ルールを作ることが、ゲーム依存を未然に防ぐ方法だと学ぶことができました。保護者の方からも、「ルールを守れなかった時のペナルティを一方的に親が決めていたが、これからは子どもと話し合って決めていきたい。」「ゲームを否定するのではなく、まずは一緒に楽しみたい。」など、たくさんの感想をいただきました。お忙しい中講演に参加してくださった水國先生、保護者の皆様、ありがとうございました。



1月の予定

## ◎身体測定

1/9(金) 6・5年生

1/13(火) 3・4年生

1/14(水) ひまわり、2年生

1/15(木) 1年生



※当日は測定<sup>とうじつ</sup>のしやすい髪型<sup>そくてい</sup>（頭<sup>かみがた</sup>の上<sup>あたま</sup>で髪<sup>うえ</sup>を結<sup>かみ</sup>わない）で来てください。

ご協力<sup>きょうりょく</sup>よろしくお願<sup>ねが</sup>いいたします。



## スポーツ振興センターへの 請求はお済みですか？

学校でけがをして、病院で診察を受けた場合は、(財)日本スポーツ振興センターから災害共済給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診したときには必ずお知らせください。また、事故発生日から2年で時効となってしまうのでご注意ください。

ご不明な点は保健室までお問い合わせください。

## 出席停止の連絡について

発熱や体調不良により病院を受診された際に出席停止の診断をされた場合は担任にご連絡ください。その際に、診断名と出席停止の期間をお伝えいただきますようお願いいたします。

また、現在は**治療報告書の提出は不要**となっております。  
出席停止期間が明け次第、登校するようお願いいたします。

## インフルエンザ

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

ほろより  
**発症してから**  
**5日経っていること**

発熱した翌日を1日目とする

+

けつ  
**解熱してから**  
**2日経っていること**

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 <b>インフルエンザ 発症 (発熱)</b>  登校 いつ から できる の？	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		
	 解熱	 1日目	 2日目			 登校OK		